INTEGRATORI

Usi e abusi delle vitamine in pillola

di FABIO DI TODARO

QUANDO SONO UTILI

Per osteoporosi dieta vegana e in gravidanza

Mai il fai-da-te. Li consiglia il medico

Non vanno consumati nella maggior parte dei casi, se si è sani e se l'obiettivo è quello di prevenire l'insorgenza delle malattie croniche, ma gli integratori possono essere necessari in alcune fasi della vita in cui la dieta non basta a garantire tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno. Da qui l'indicazione che viene data a tutte le donne di utilizzare supplementi di acido folico prima di rimanere incinte e nel corso del primo trimestre di gravidanza. L'Organizzazione mondiale della sanità ne raccomanda l'assunzione quotidiana di 400 microgrammi, per ridurre il rischio di malformazioni neonatali: come la spina bifida e l'anencefalia. Agli integratori di vitamina B12 devono ricorrere, invece, vegani, anche se in buona salute. Vanno calibrate pure le raccomandazioni a fronte di un forte raffreddamento o per preservare la salute delle ossa nel corso della terza età. In questi casi, può essere opportuno ricorrere a integratori di vitamina C o D. Micronutriente, quest'ultimo, su cui ci si concentra soprattutto nella terza età. L'80% degli over 65 presenta, infatti, livelli ormonali inferiori a quelli indicati. «La supplementazione della vitamina D va consigliata quando nell'organismo ve ne sia una carenza effettiva: non come trattamento universale al di sopra di una certa età», afferma Andrea Giustina, direttore dell'Istituto di Scienze endocrine e metaboliche dell'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano. Occorre dunque fare una diagnosi corretta di ipovitaminosi, come peraltro stabilito da una nota dell'Agenzia italiana del farmaco (Aifa). E verificare i valori raggiunti anche una volta iniziata la terapia, in modo da personalizzare i dosaggi. Senza trascurare il ruolo dell'esposizione ai raggi solari, il miglior "carburante" per stimolare la produzione di vitamina D e proteggere la salute delle ossa.

La Task force sui servizi legati alla prevenzione degli Stati Uniti (Uspstf) ha emesso un verdetto tutt'altro che lusinghiero a proposito degli integratori multivitaminici consumati in assenza di carenze nutrizionali documentate per prevenire malattie cardiovascolari o tumori. I tecnici di questa agenzia indipendente – che fornisce le raccomandazioni al governo per tutelare la salute dei cittadini – dicono che prendere vitamine in pillole, compresse o bustine non serve se le analisi non dicono chiaramente che esiste una specifica mancanza di una o più di queste sostanze nel nostro sangue, e con ciò confermano quanto messo in evidenza da diversi studi scientifici.

Ma non si tratta solo di un parere: i medici Usa con questa presa di posizione scrivono le nuove regole a cui sarebbe bene si attenessero i medici quando consigliano i loro assistiti. Cosa che, anche nel nostro Paese, accade sempre più spesso, col conseguente esborso di denaro da parte dei pazienti.

Oltre 80 gli studi passati in rassegna, con l'obiettivo di aggiornare dopo sette anni quelli che sono i dati di efficacia riguardanti la protezione nei confronti delle malattie cardiovascolari e dei tumori: prime cause di morte nei Paesi occidentali. Il responso, pubblicato sul *Journal of the American Medical Association (Jama)*, non lascia adito a dubbi. Mangiando in maniera sana ed equilibrata, non c'è bisogno di ricorrere agli integratori per ridurre le probabilità di ammalarsi. E se il medico ha dei dubbi non dovrebbe prescrivere a caso, ma andare a verificarli con test adeguati prima di indicare al suo/a assistito/a l'acquisto di integratori, non rimborsati dal Servizio sanitario nazionale.

Sebbene nell'immaginario collettivo vengano considerati come degli "alleati" per la salute, gli integratori di per sé stessi non riducono il rischio di vedere il cuore ammalarsi o un tumore crescere nel proprio corpo. Questo il messaggio che emerge dall'ampia revisione condotta dai ricercatori statunitensi, il cui intento era quello di verificare quattro ipotesi: la riduzione del rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e tumori e l'analogo dato relativo alla mortalità. Sempre per entrambe le condizioni. Nonostante l'ampio numero di studi passati in rassegna, «le prove sono insufficienti per determinare se prevalgano i rischi o i benefici legati alla supplementazione con micronutrienti singoli o in composizioni multivitaminiche: è quanto messo nero su bianco nel lavoro.

Mangiando in maniera equilibrata, le persone sane non hanno bisogno di supplementi

Posizione analoga a quella espressa al di qua dell'Atlantico dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) dell'Oms. «Le prove sono ancora troppo deboli per raccomandare l'uso di integratori», ammoniscono gli esperti dell'Agenzia nel *Codice europeo contro il cancro*. Quanto al possibile effetto negativo in corso d'opera, «gli studi di intervento che li hanno testati non hanno stabilito alcun beneficio». Anzi: «In alcuni casi hanno rilevato effetti negativi, soprattutto nel con-

VkVSlyMjY2JmYTExNTEtMmJiZS00MjM0LTg3MTEtZTIzZTNlM2FhYmJhIyMjNDlmOTRiMmMtZmRkMS00NDliLWFmZjItYTQzMjRmNDY3NmJjIyMjMjAyMi0wOS0wNVQxNjo0ODo0OCMjI1ZFUg==

Non servono a proteggere dalle malattie cardiovascolari e dai tumori. Se non ne è documentata la carenza con test specifici. La Task force dei medici Usa condanna il boom ingiustificato. E aggiunge: possono essere molto dannosi

illustrazioni di MARTA SIGNORI

BJARTE RETTEDAL/GETTY IMAGES

L'ILLUSIONE

Dimagrire: niente magie, solo un aiutino

Chi pensa di risolvere i propri problemi, di linea e di salute, ricorrendo agli integratori e senza modificare il proprio stile di vita è destinato a rimanere deluso. Possono essere riassunte così le conclusioni di una revisione di 121 lavori condotta da un gruppo di esperti dell'Università di Sidney e pubblicata sull'*International Journal of Obesity*. Sebbene alcuni studi abbiano evidenziato una perdita di peso tra gli assuntori di una di queste sostanze, rispetto a un placebo, «i risultati sono insufficienti a dimostrare un beneficio a lungo termine per la salute»: è la conclusione della nutrizionista Erica Bessell. Messaggio che sembra essere già arrivato in Italia, dove l'utilizzo è in calo da diversi anni. Secondo l'Iss, «il ricorso a tali prodotti non è supportato da prove di efficacia clinica». Anche se, insieme alla necessaria correzione dello stile di vita, talvolta, per un breve periodo, può aiutare. Con gli integratori di fibre e sostanze naturali, come quelli a base di faseolamina (derivato del fagiolo bianco), si può ottenere una graduale riduzione del consumo e dell'assorbimento di carboidrati e grassi. Così come, per ridurre l'apporto di cibo, si possono assumere alcuni amminoacidi (come l'S-idrossitriptofano e l'S-adenosil metionina) che aiutano a combattere la fame nervosa. Per stimolare il metabolismo la risposta può essere trovata invece nelle catechine del tè verde. L'importante però è che l'indicazione all'uso giunga sempre da uno specialista, chiamato a indicare i dosaggi più opportuni e i tempi di assunzione sulla base delle esigenze della singola persona. Non vanno poi trascurati i potenziali rischi legati alle interazioni con i farmaci, soprattutto per gli integratori a base di fibre (possono rallentare l'assorbimento di altri principi attivi) e quelli composti da amminoacidi (il cui uso non è compatibile con l'assunzione di antidepressivi).

I CONSUMI

32 milioni

Gli italiani
Secondo una ricerca Censis 32 milioni di italiani fanno uso di integratori alimentari e vitamine

62,8%

La fascia d'età
A utilizzarli maggiormente sono le persone in età attiva: il 62,8% degli utilizzatori ha tra i 35 e i 64 anni

27%

Il mercato
L'Italia è al primo posto come quota del mercato europeo (27%). Germania (18%) e Francia (8%)

+28%

L'aumento
Nel 2020 si è registrato un +28% nel consumo di vitamine, minerali, immunostimolanti e probiotici

LA POTENZA DELLA MENTE

Sarà placebo, ma è pur sempre un effetto

Spesso chi fa uso di integratori dichiara di sentirsi meglio rispetto a prima. Ma questa sensazione quasi mai è legata a un reale beneficio indotto da compresse e bustine. Bensì, da un meccanismo psicologico che porta la nostra mente a propendere verso l'effetto desiderato. A confermare quanto l'effetto placebo – quello che indica l'effetto curativo di una sostanza inerte in realtà priva di benefici – vada tenuto in conto quando si valuta l'efficacia degli integratori è uno studio pubblicato nel 2020 sulla rivista *BMJ Open*.
I ricercatori hanno raccolto le informazioni riportate in un'indagine sulla salute del National institute of health (Nih) su oltre 21mila adulti. Tra loro, assuntori e non di integratori multivitaminici. Gli autori hanno tenuto conto di quanto riferito dai cittadini relativamente al proprio stato fisico, alla loro dieta e al bisogno (percepito) di ricorrere a integratori di vitamine e minerali, alla presenza o meno di una o più malattie (cancro, elevata pressione sanguigna, malattie coronariche, Bpco, asma, diabete, artrite, epatite e insufficienza renale) o altre condizioni (allergie cutanee o alimentari, reflusso gastroesofageo, raffreddore, rinite allergica, gola infiammata, nausea e vomito, problemi neurologici, distorsioni, mal di testa ricorrenti e dolore cronico). Risultato? I più assidui consumatori di vitamine e minerali in capsule o bustine hanno segnalato uno stato di salute migliore rispetto al resto della popolazione. Ma il beneficio riferito non è stato supportato da una reale differenza nell'incidenza e nel decorso delle malattie indagate.

sumo di dosi elevate».

Il richiamo riguarda la vitamina E e il beta-carotene, precursore della vitamina A. Secondo gli esperti statunitensi, «possiamo concludere con moderata certezza che i danni provocati dall'integrazione di beta-carotene superano i benefici per la prevenzione delle malattie cardiovascolari o del cancro». Diversi studi hanno, infatti, evidenziato come l'assunzione regolare di questo micronutriente da parte di fumatori o di persone esposte a lungo all'amianto in contesti professionali aumenti il rischio di sviluppare un tumore del polmone. Quanto alla vitamina A, dosi moderate possono ridurre la densità minerale delle ossa e spianare la strada all'osteoporosi. Quelle elevate invece sono potenzialmente tossiche per il fegato e teratogene: in grado cioè di provocare malformazioni nello sviluppo di un feto. La vitamina D, se assunta in eccesso, rappresenta invece un rischio per la capacità di incrementare i livelli di calcio nel sangue e favorire la formazione di calcoli renali.

Possono interagire pesantemente con le terapie anticancro e aumentarne la tossicità

«L'abitudine all'utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di malattie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, anche nel nostro Paese», è il messaggio diffuso dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) e dal movimento Slow Medicine: «Ma la vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione, attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell'uso di alcolici». Aspetti che, come rimarcato in un editoriale firmato da un gruppo di internisti della Northwestern University di Chicago, faticano a emergere per colpa della forte pressione commerciale che promuove l'utilizzo degli integratori. Fin qui, la prevenzione.

Ma le ripercussioni legate all'uso di integratori riguardano anche chi di tumore è già ammalato. L'Adi ricorda come, «se se ne assumono, è molto importante comunicarlo ai medici, perché questi prodotti possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante».

Uno degli ultimi studi condotti in questo ambito ha coinvolto un gruppo di donne affette da un tumore al seno. Nette le conclusioni riportate nel lavoro pubblicato sul *Journal of Clinical Oncology* da un gruppo di camici bianchi statunitensi, sotto l'egida di Kathy Albain, co-direttore del centro di oncologia senologica della Loyola University (Chicago). «Ricorrere a sostanze antiossidanti durante la chemioterapia può aumentare il rischio di recidiva e di morte nelle pazienti con tumore al seno». Oltre a rischiare di annullare l'efficacia dei trattamenti contro il cancro, l'azione degli integratori potrebbe sommarsi agli effetti delle terapie, col rischio di aumentare la tossicità delle cure e quindi le complicazioni per i pazienti.

In sintesi, il messaggio da portare a casa è quello riportato dallo Iarc nel *Codice europeo contro il cancro*: «Se vi è già stato diagnosticato un cancro, evitate di assumere qualsiasi supporto nutrizionale senza aver prima consultato il medico».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VkVSlyMjY2JmYTExNTEtMmJiZS00MjM0LTg3MTEtZTIzZTNlM2FhYmJhIyMjNDlmOTRlMmMtZmRkMS00NDliLWFmZjItYTQzMjRmNDY3NmJjIyMjMjAyMi0wOS0wNVQxNjo0ODo0OCMjI1ZFUg==